Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

MÓJ DOM

DWUTYGODNIK

R. II 12 marca 1939 r. N. 5

NA WIDOWNI

DNI KOLONIALNE.

W dniach 23—30 kwietnia b. r. Liga Morska i Kolonialna organizuje Dni Kolonialne. Mają się one stać powszechną manifestacją całego narodu polskiego o posiadanie własnych kolonii i własnych surowców.

Opinia publiczna międzynarodowa powszechnie uważa rok 1939, jako rok, w którym państwa tak zwane głodne, znajdą się w posiadaniu kolonii i surowców, podczas gdy państwa nasycone będą musiały części swego posiadania pozbyć się na rzecz potrzebujących.

Jak się to stanie: przemocą, czy perswazją, — oto pytanie kapitalne cisnące się na usta każdemu myślącemu europejczykowi?

Jedno jest pewne, że sprawy są już nieuniknione, że w ten, czy inny sposób, załatwione być muszą.

A skoro tak, to i my wszyscy musimy się do tego przygotować, musimy być świadomi tego co i jak się dzieje. Zadaniem Dni Kolonialnych, zapowiedzianych na koniec kwietnia, jest właśnie powiedzieć społeczeństwu polskiemu: CO BY NAM DAŁO GOSPODARCZO I POLITYCZNIE POSIADANIE WŁASNYCH KOLONII?

WOJNA HISZPAŃSKA.

Rewolucja hiszpańska, zdaje się, dobiega końca. Obalenie rządu republikańskiego, będzie ostatnim etapem w grze, przypieczętującym tragedię hiszpańską.

Zaraz na początku wojny domowej w Hiszpanii, jeden z bystrych obserwatorów życia międzynarodowego wyraził się o wypadkach rozgrywających się w tym kraju następująco:

„Tragedia tego kraju polega na tym, że wszyscy w nim wygrywają, a przegrywa jedynie Naród Hiszpański".

W grze na półwyspie Pirenejskim są daleko większe intersy, niż to się na pozór wydaje.

Za kulisami wrze bój o panowanie — o znaczenie. Na Morzu Śródziemnym toczy się bój o uchwycenie Francji za gardło. Gdy uda się usadowienie za Pirenejami i na wyspach należących do tego kraju, rozmowy z Francją na temat Tunisu czy Korsyki toczyć się będą gładko.

Rozchodzi się tu nie o byle co, lecz o osaczenie potęgi imperialnej i kolonialnej Francji.

A Francja z podziwu godną wytrwałością prowadzi defensywę, nie robi nic, coby mogło w najmniejszej mierze choćby dać pretekst do większych pretensyj, przeciwnikom i większego hałasu o to, że złamała nieinterwencję.

Tą wagą interesów cudzych, znajdujących się w grze hiszpańskiej ,należy sobie tłumaczyć niezrozumiałą na pozór politykę francuską.

DROGI POLSKI

Jeszcze tak niedawno, byliśmy krajem „leżącym na uboczu", zdala od głównych szlaków komunikacyjnych. Dostać się do nas było rzekomo trudno, a turyści zwłaszcza politycznego autoramentu nie zawsze mieli czas aby o naszą ziemię zawadzić.

Ale na świecie wszystko się zmienia. Uległo więc zmianie zainteresowanie turystów dyplomatycznych, zmieniły się pozornie, choć są te same, drogi dotarcia do naszych rubieży.

I gdy tak sobie to szary czytelnik czyta i rozważa nie uświadamia sobie zapewne jak kolosalnie wielką drogę przebrnęliśmy od tych dni, gdy to w Hadze, na konferencji międzynarodowej jeszcze za naszej pamięci ówczesny polski minister spraw zagranicznych musiał wyczekiwać niemal w przedpokoju „możnych tego świata", aby dowiedzieć się co łaskawi wybrańcy losu zechcą postanowić nie tylko za siebie ale i za nas.



Straż graniczna na pograniczu Polski i Niemiec.

Jesteśmy świadkami na przestrzeni prawie jednego miesiąca znamiennych wizyt.

Gościmy min. spr. zagr. Rzeszy, podejmowaliśmy hr. Ciano wraz z małżonką, witaliśmy p. Gafencu, a wreszcie i min. Beck wybiera się niebawem do Londynu, a może i o Paryż zawadzi, poznawszy też uprzednio drogę do Berchtesgaden.

Natłok wydarzeń niezwykły, brzemienny zapewne w skutki, których oczekujemy niebawem.

Jakże daleko jesteśmy od tych czasów, gdy to martwiliśmy się, czy otrzymamy takie czy inne miejsce w Lidze Narodów, czy w Lokarno podpis na jakimś dokumencie łącznie z innymi państwami, czy też dla spraw Wschodu należy spreparować nowy dokument dla przedłożenia go Polsce do podpisu.

Wszystko to było i należy już do dawnej a niepowrotnej przeszłości.

I cóż się stało takiego? Oto zwiększyła się ostatnio rola i znaczenie naszego państwa. Przestaliśmy grać rolę ubogiego krewnego, a zaczęliśmy grać rolę decydującego partnera, wywołując początkowo zgorszenie dąsy, ba groźby i wezwania do posłuszeństwa.

A stało się tak nietylko dlatego, że tak sami chcieliśmy, że uświadomiliśmy sobie swoją wartość i wagę na szali międzynarodowej, ale również i dlatego, że to, co uchodziło za stałe, nienaruszalne, wieczne i z granitu ukute, przestało być

Dolegliwości skóry dziecięcej

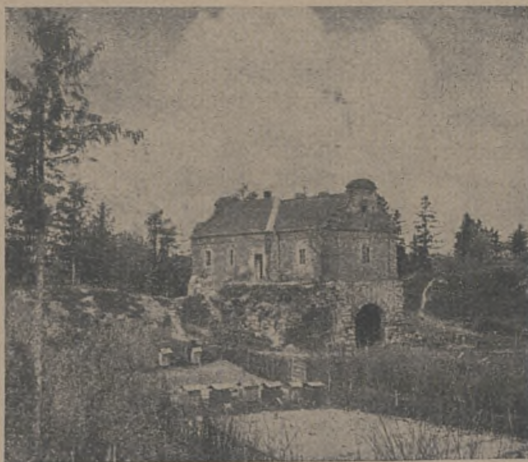
7.

Cery suche i wrażliwe wymagają wielkiej pieczołowitości — nie można ich wystawiać bezpośrednio na działanie słońca, wiatru, mrozu. Są niesłychanie podatne na pęknięcia, opierzchnięcia, oparzenia i odmrożenia. Skóry suchej nie należy nigdy wycierać szorstkim ręcznikiem, a osuszać miękim płatkiem lnianym, lub ligniną.

Jeżeli używamy wody bądź do mycia twarzy bądź też do kąpieli należy tę wodę zmiękczyć. Najlepiej środkami domowymi jak miód (łyżeczka miodu na litr przegotowanej wody), a do kąpieli dodać wywar z 2 kilo otrąb pszennych.

Przy podrażnieniu skóry, szczególnie dziecinnej, dobrze jest po umyciu rano posmarować twarz na godzinę świeżą gęstą śmietanką kremową, po godzinie zmyć lekko płatkiem waty zmoczonym w letniej przegotowanej wodzie, twarz osuszyć i zapudrować talkiem.

Znakomicie wpływają na pewien rodzaj skór suchych, wiotkich o kolorycie bladym i martwym ciepłe kąpiele ze świeżego tranu. Robi się je w ten sposób, iż pewną ilość naprzykład pół szklanki tranu wstawia się do garnuszka z gorącą wodą — przygotowuje cienki płat waty, który macza się w ciepłym tranie i nakłada na twarz — następnie na watę kładzie się maskę z ceratki. Całość przymocowuje się bandażem elastycznym do głowy i przez pół godziny nakłada na maski dobrze ciepłe kompresy z grubego ręcznika maczanego co jakiś czas w gorącej wodzie i wyżętego. Po upływie pół godziny należy tran zmyć ciepłą wodą i pianą mydlaną (mydło przestłuszczone), lub poprostu przetrzeć twarz tonikiem 50 gramów wódki 50 gr. wody różanej zmieszanej razem.



Bardzo wrażliwe twarze suche, które wymagają ochrony, gdyż są pozbawione wierzchniej martwej warstwy naskórka o czym pisałam uprzednio, można myć też wywarem z siemienia lnianego (łyżka tartego siemienia lnianego rozgotowana w ½ litrze wody) przecedzić i tym wywarem twarz obmywać.

Oprócz konieczności stosowania stale kremów odżywczych i ochronnych można jeszcze zastosować raz lub dwa razy w tygodniu maski: odżywcze witaminowe lub hormonowe. Zależy to już od wieku i potrzeb danej skóry, gdyż suche skóry bardzo różnią się między sobą, taksamo jak różne bywają przyczyny ich powstawania.

Maseczki odżywcze i witaminowe preparowane i stosowane w domu są to przeważnie maski: jajeczne, owocowe i ziołowe.

Dla cer suchych stosuje się maseczki jajeczne raz w tygodniu, używając do preparowania jej tylko żółtka.

Na skórę uprzednio oczyszczoną nakładamy maskę następującą:

1 żółtko
5 kropli soku cytryny
5 kropli olejku migdałowego

rozetrzeć razem nałożyć na twarz warstwę dość grubą, po zaschnięciu zmyć ciepłą wodą.

Maseczka druga dużo bardziej odżywcza:

1 żółtko
5 kropli soku z cytryny
½ małej łyżeczki smalcu świeżego niesolonego

lub maseczka trzecia

1 żółtko
1 łyżeczka gęstej śmietanki kremowej
20 kropli soku pomidorowego.

Maseczki te po 20 do 30 minutach należy zmyć lekko ciepłą wodą.

MARIA SUŁOWSKA
kierowniczka gabinetu kosmetycznego „Deva“, Warszawa, Widok 5.

Drogi Polski

(Dokończenie ze str. 1)

takim za jakie w opinii publicznej świata uchodziło.

Europa Zachodnia, jej stosunki, zostały zbałkanizowane, podczas gdy właśnie niepokój budzący Wschód, został ustabilizowany. To zachwianie dotychczasowej równowagi było właśnie powodem, poza naszym własnym wysiłkiem, że automatycznie wzrosła nasza rola i waga jako państwa.

I dzisiaj ci, którzy nas niedawno jeszcze nie zauważali i nie mieli nam nic, lub prawie nic, do powiedzenia, ani też usłyszenia, od nas interesującej opinii, musieli zdanie swoje gruntownie o nas zmienić.

Muszą jechać na Wschód, by dowiedzieć się co myślimy, i jak zamierzamy postąpić w sprawach, które i Ich obchodzą bezpośrednio. Muszą uzgodnić z Polską swoje postępowania i swoją politykę.

Oto jest istotna zmiana.

Oto , jak olbrzymią drogę odbyliśmy na oczach jednego pokolenia.

Powszechna świadomość tej roli Polski na szachownicy międzynarodowej, u jej obywateli, powoduje inne zjawiska, mało zresztą uświadomione, a odnoszące się do życia wewnętrznego. Ta świadomość, pozwala nam spokojniej, bardziej zdecydowanie, dźwigać różne trudności kryzysowe, pozwala szerokim masom w swych żądaniach liczyć się sytuacją ogólną i jej prawami: — krótko mówiąc — pozwala na większy spokój wewnętrzny.

Gdy kilkanaście lat temu, taka trudna sytuacja gospodarcza wywoływała już społeczne fermenty, to obecna świadomość naszej roli i naszej pozycji pozwala te trudności pokonywać, bądź stawiać w sposób umiarkowany i odpowiedzialny, co niezwykle ułatwia rządzenie.

Szerokie masy wprawdzie mają swoje niezaspokojone postulaty, ale je zgłaszają z umiarem i z uwagą na sytuację zewnętrzną. Usunięcie z naszej świadomości troski o to, jak zakwalifikuje nasz postępek zagranica oraz ugruntowanie w szerokich masach świadomości roli naszego państwa na terenie międzynarodowym, oto jeden z kapitalnych skutków pozytywnych naszego dwudziestolecia. Etapy które niezawsze uświadamiamy sobie wyraźnie, rozpoczynając dyskusję na temat przyszłych dróg kraju.

Dopiero jednak drobną część drogi przebyliśmy. Najbliższa przyszłość wymaga od nas wszystkich zdecydowanej czujności. Nadchodzą czasy, w których dokonywać się będzie niewątpliwie podział terenów zamorskich, oraz podział źródeł surowców potrzebnych krajom młodym do życia. Rzut oka na mapę świata wykaże nam, jak niesprawiedliwy jest dotychczasowy podział bogactw świata. To też nic dziwnego, że najbliższy etap będzie etapem walki o kolonie i surowce dla Polski. W walce tej Polska musi być zdecydowana i zwarta, bowiem płaci obcym z tego tytułu za surowce kolonialne ponad 600 milionów złotych, to znaczy czwartą część budżetu państwa. Pieniądze te zostałyby w kraju, gdybyśmy posiadali surowce kolonialne.

Wnajbliższych numerach oświetlimy ten problem z punktu widzenia gospodarczego dla kraju.

J. W.

Naukowa organizacja w pracy domowej

3.

8) Rozmieszczając *drobne przybory* gospodarskie, umieszczajmy je *tam, gdzie* będą *najpotrzebniejsze*, a więc np. noże, nożyki, łyżki, pałki do ucierania i t. p. najlepiej w szufladzie stołu do pracy, łyżkę czerpakową, cedzakową, łopatkę do smażenia, garnuszek do wody (przynajmniej w czasie gotowania) powinny znajdować się nad lub przy piecu. Naczynia, formy, maszynki układajmy tak, by miały przydzielone *stałe miejsce* — częściej używane w miejscach dostępniejszych, głębiej blachy, formy, naczynia rzadziej używane.

9) Przy kupnie, czy zamawianiu mebli (sprzętów) kuchennych należy szczególną uwagę zwrócić nietylko na wygląd zewnętrzny, solidność wykończenia, ale właśnie na rozmiary, wysokość, szerokość i głębokość półek, szuflad, gdyż jak widzimy te drobiazgi mają taki olbrzymi wpływ na wydajność naszej pracy. Całkiem np. nieodpowiednie jest malowanie i lakierowanie płyty stołu do pracy — płyta powinna być solidna dość gruba i ciężka, by stół nie ruszał się np. przy użyciu maszynki do mięsa), z drzewa jasnego, odpornego na częste mycie i szorowanie lub pokryta specjalnym rodzajem linoleum. Pod stołem można umieścić listewki dla wsuwania stolnicy do ciasta, desek do mięsa.

Dla ułatwienia pracy w kuchni używa gospodyni różnych narzędzi pomocniczych, maszynek, tarek, specjalnych noży do obierania i krajania jarzyn, owoców i t. p. Są to często narzędzia ułatwiające oszczędność czasu, opału, narzędzia oszczędzające wysiłek, chodzenia a także zapewniające oszczędne wyzyskanie produktów Nie przeładowujmy jednak naszych kuchen niepotrzebnymi sprzętami i nie więźmy pieniędzy w przyborach niewypróbowanych, lub takich, których użyjemy raz lub kilka razy w roku. Kupować należy przybory tylko naprawdę *potrzebne, pożyteczne* w naszych warunkach, zbadane i *wypróbowane* (np. przez Instytut Gosp. Dom.), *solidne* w wykonaniu, *trwałe, łatwe w zastosowaniu* i łatwe do *utrzymania w czystości.*

Pamiętajmy o tym, że koszt zakupionych przyrządów powinien zwrócić nam się w częstym używaniu. Nie warto np. stanowczo kupować wanienki do gotowania ryb, jeśli te ryby zjawiają się u nas na stole raz, czy kilka razy w roku. Szkoda pieniędzy na przyrząd do oddzielania białka od żółtka, słoik z siekaczem do cebuli, bo to szybciej zrobimy same.

Godne natomiast rozpowszechniania są:

Narzędzia oszczędzające czas (i siły): 1) maszynka do mielenia mięsa, do niej przyrząd do wyciskania ciastek, do tarcia bułki, migdałów, sitka różnej gęstości do przecierania maku, pasztetów i t. p. 2) tarka uniwersalna do jarzyn (odpada długie mozolne ręczne krajanie. 3) przyrząd wykrawający i zlepiający pierogi. 4) trzepaczka do ubijania piany poruszana korbką. Narzędzia oszczędzające wysiłek, ręce i produkty: 1) łańcuchy do przytrzymywania misek, 2) suszarka do naczyń, 3) szczotki i garnki do naczyń, 4) śmietniczki i zmiotka na długiej rączce, 5) gumka do mycia szyb, 5) nożyk specjalny do obierania ziemniaków, 6) gumka do wygarnienia mas ucieranych w miskach.

Narzędzia oszczędzające chodzenie: 1) wózek taca, 2) kredens-spiżarnia, 3) stolik-kredens do pracy.

Narzędzia oszczędzające opał: dogotowywacz, naczynia wieżowe, „Prodige", naczynia ogniotrwałe.

Wprowadzając w naszym domu zasady wydajności pracy musimy też zerwać z różnymi nieekonomicznymi czynnościami, jak ucieranie maku w makutrze zamiast mielenie przez maszynkę, przecieranie mozolne pasztetu przez sito, krajanie ręczne jarzyn zamiast starcia na tarce, tarcie czekolady do tortu na tarce zamiast rozmiękczenia jej w ciepłym piecu b. gorącej wodzie czy użycie gotowego proszku. Zmiany te napewno nie zepsują smaku potraw, a przyczynią się do skrócenia i ulżenia pracy w kuchni. Nie możemy być konserwatystkami i dawać za przykład starych dawnych nawet świetnych gospodyń, bo żyjemy i pracujemy w zupełnie innych warunkach i większe wymagania stawia nam życie.

(D. c. n.)

Maria Dudzikówna



K. O. P. nad Zbruczem.

R O Z M O W A

I pytasz mnie, bracie mój,
d o k ą d ?
i
j a k d ł u g o ?
i jeszcze:
c z e m u ?
— Chodź! Przysłuchaj się naszym krokom.
Nic nie mów.

To nie usta pytają, zacięte,
to nie słów w odpowiedzi czekasz.
To krwią krzyczy, w piersi zamkniętej
uwięzione serce człowieka.

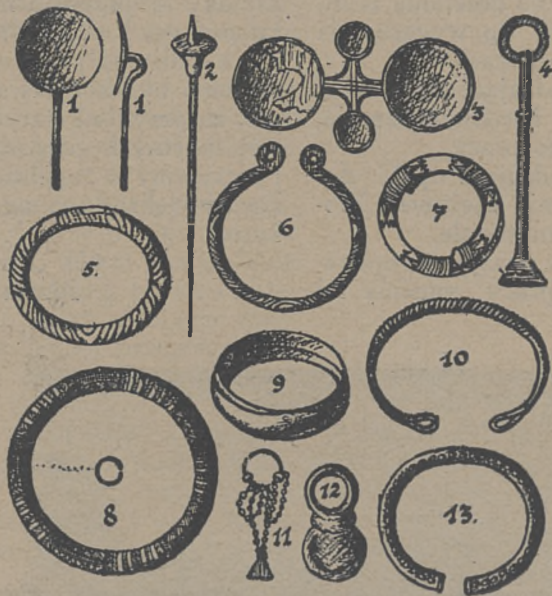
Sercu poszukaj pieśni,
od zwątpienia wolnej, od lęku —
ustom oddechu podaj,
abyś zdmuchnął przed sobą mrok.
I wtedy, wtedy — nie wcześniej —
płomień poniesiesz w ręku,
słowa zamienisz w kwiaty,
w godzinę zamienisz rok.

Nie znam słów, co za czyny starczą,
nie znam mowy głośnej nad dynamit.
Bracie mój! Samoloty warczą
nie tylko nad Madrytem —
nad nami!

EDWARD SZYMAŃSKI

Ozdoby naszych przodków

Za witryną pięknego sklepu jubilerskiego leżą kunsztownie wykonane złote pierścienie, bransolety, srebrne i złote łańcuchy, brosze wysadzane brylantami, kolczyki i inne drobiazgi, które swym artystycznym wykonaniem i blaskiem pociągają nasze oko. Czasami są to pięknie szlifowane szkiełka czeskie, czasami jest to namiastka złota. Tuż obok leży wspaniała klamra, wykonana z kości słoniowej. Długo mozolił się nad nią złotnik, długo, delikatnie, cienkim pilniczkiem toczył kość słoniową, zanim nieforemna bryła nabrała kształtów. Przechodzień mimowoli zatrzyma się i jeśli tylko może, kupi.



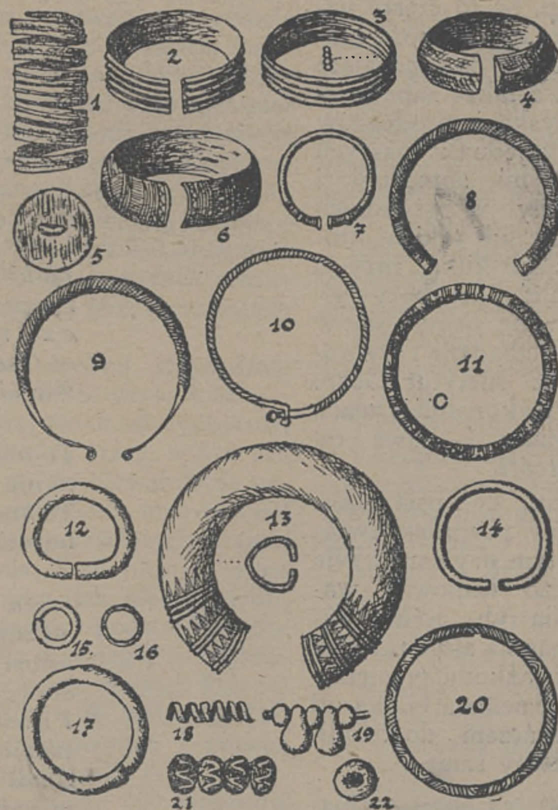
Ozdoby z żelaza, bronzu i złota.

Czy to tylko teraz odczuwa człowiek zamiłowanie do błyskotek? Poszukajmy w historii, jak to było dawniej. W salach muzeów leżą poukładane w gablotkach wszystkie skarby z czasów dawniejszych. Paręset lat temu, tak samo jak i dziś, chciano się stroić. Może nawet bardziej, aniżeli dzisiaj. Średniowiecze każe rycerzowi błyszczeć od złota i drogich kamieni. Pierścienie, naramienniki, nagolennice, pasy zamykane złotymi klamrami i ozdobione szlachetnymi kamieniami, guzy przy żupanach, agrafy przy kołpakach, wszystko to zrobione było ręką biegłego rzemieślnika, złotnika. Istniał naówczas cech złotników, cech silnie zorganizowany, a zanim czeladnik i terminator został majstrem, musiał długo terminować u swego mistrza, długo musiał odbywać wędrówki po różnych miastach, by wreszcie zrobić „majstersztyk“ —zdobyć uznanie majstrów cehowych i zostać majstrem. Tak było w sercu Polski — w Krakowie, tak było w Poznaniu, we Lwowie i ruskim Kijowie.

Usług złotników potrzebowali zarówno księża jak i rycerze, zarówno mężczyźni jak i kobiety, zarówno szlachcianki jak i mieszczki „urtylami“ powściągać, by nie zaćmiewały swymi klejnotami biedniejszych od nich w tym czasie szlachcianek. Od kronikarza Galla dowiadujemy się, że jeszcze dawniej, za czasów Bolesława Chrobrego, kiedy cesarz rzymski przyjechał do Polski, król rozdawał Niemcom tak piękne złote i srebrne podarunki, że nie mogli wyjść z podziwu nad sztuką polskich złotników.

A z czasów jeszcze dawniejszych, o których już niema wiadomości pisanych, czyż w ziemi, w grobach przedhistorycznych nie znajdujemy dowodów, że nasi przodkowie lubili przystrajać się klejnotami? Jakież to były klejnoty? Z jakiego szlachetnego metalu wykonane? Jakiż to mistrz cechowy trudził się nad zrobieniem szpilki czy pierścienia dla znakomitych mieszkańców tej ziemi? Poszukajmy; nie brak na naszych ziemiach wykopalisk tego rodzaju. W Warszawie, w muzeum archeologicznym znaleźć możemy już oczyszczone, wyjęte z ziemi różnego rodzaju ozdoby. Złoto było metalem nieznanym przez długie wieki na ziemiach polskich. Najstarszą ozdobą, jaką znachodzimy na naszych ziemiach, jest wielki, płaski krążek bursztynowy, przedziurawiony i ozdobiony liniami kropkowanymi w kształcie leżącego krzyża. To był największy klejnot, napewno własność jakiegoś naczelnika plemienia. Ludzie biedniejsi mogli sobie pozwolić jedynie na ozdoby z kłów zwierzęcych.

W drodze handlu dopiero dostał się do nas metal w postaci miedzi. Znajdujemy już w grobach drucik miedziany, jest to pierwsza ozdoba na szyję. A zatem szyję zdobiono najpierw, w czasie, gdy ubiór zrobiony był prawie zawsze ze skóry zwierzęcej. Troszkę później nakłada człowiek na siebie nową ozdobę, są to wisiorki blaszane, pierścienie druciane i długie spirale rurkowate. Wyroby te, nawlekane na sznurki, stanowiły część naszyjników. Ale i ręce i nogi niezakryte upominały się o swoje ozdoby. Są to wielkie zwoje cylindryczne z wąskiej taśmy miedzianej, nakładane na ręce i nogi. Szczytem piękna była szpila miedziana z końcami zwiniętymi w uszko, ozdoba i mężczyzny i kobiety.



Pierścienie i ozdoby z okresu bronzowego.

Miedź jest jednak materiałem miękkim, wyroby z niej były nietrwałe, gięły się, przemyślny artysta owych czasów dodaje do miedzi odrobinę cyny, otrzymuje materiał twardszy, bronz. Człowiekowi ówczesnemu za ubranie nie służy już skóra, zna różne

materiały, toteż chęć ozdobienia swoich ubrań i swego ciała staje się coraz większa. W dalszym ciągu widzimy naszyjniki, już teraz z grubego drutu bronzowego, szeroko otwarte, z końcami rozpłaszczonymi i zwiniętymi w kółko, i naramienniki zdobione poprzecznymi brózdami z otwartymi końcami. Naramienniki te są najczęściej puste, wypełnione gliną, gdyż metal był drogi, trzeba było oszczędzać. Powoli naramienniki te tworzą cały spojony mankiet i zaczynają zdobić i kolano. Palce u rąk dopominają się także o swoje ozdoby, dostają je, widzimy pierwsze pierścienie, jeszcze otwarte, a wreszcie i bransolety. Kobietom ówczesnym to nie wystarcza — z biegiem czasu, z rozwojem handlu, dostają pierwsze zausznice złote.

We włosach widzimy piękne szpile bronzowe z kulistą, skośnie przekłótą główką, a wreszcie już i suknie są spięte zapinkami bronzowymi lub szpilami kołowymi z główką w postaci koła o 4 lub 6 szprychach, z którego wyrasta u góry jedno lub kilka uszek. Pojawiają się także nowomodne szpile z kulistą głową. Są to już szpile z ozdobami w postaci brózd, w postaci wazy maleńkiej, a wreszcie szczyt artyzmu — pojawia się szpila z główką w postaci szyjki łabędziej. Klamry, płaskie guzy z uszkami i guzy podwójne robione są już nietylko z bronzu, ale i z żelaza. Na jednej takiej klamrze widzimy wyryty rysunek. Długo musiał się mozolić mądry rzemieślnik-artysta, zanim małym pilnikiem wyrył ładny rysunek łodzi ze stojącym na niej człowiekiem. Z żelaza robi człowiek takie same ozdoby, jak i z bronzu. Dawne naramienniki, zdobne poprzecznym żebrowaniem, pierścionki zawsze jeszcze otwarte, a dopiero pod koniec epoki żelaza zamknięte, kolczyki jako otwarte kółka druciane z ostremi końcami, do których przyczepione są rozmaite wisiorki w postaci owalnej blaszki bronzowej, złożonej we dwoje — to są ozdoby ówczesnych ludzi. W tej epoce pojawiają się pierwsze klejnoty, drogie kamienie. Pojawia się perła, zrobiona z bronzu albo ze szkła jednobarwnego, lub też wielobarwnego. Perły te miały wartość naszych brylantów i stanowiły niemały majątek. Nizano je na sznur i noszono jako drogocenny naszyjnik. Jest to już nasza kolia brylantowa, lub sznur prawdziwych pereł.

Najczęstszą jednak ozdobą owych czasów, to wspaniałe klamry „fibile“, robione z żelaza i pięknie cyzelowane. Klamry te mają także ozdoby ze szkła, szkło bowiem, to na owe czasy najdroższy kamień... Wszystkie te drobiazgi nieraz wykładane były złotem. Widzimy wreszcie nową ozdobę owych czasów, jest to napierśnik, składający się z kilkunastu półrozwartych pierścieni nierównej wielkości, umieszczonych ruchomo jeden ponad drugim, a spojony rodzajem zameczka ażurowej roboty, z powycinanymi otworami w kształcie kółek i trójkątów. Fibule, sprzączki, naramienniki, pierścienie zamknięte, piękne wisiorki, bransolety — stają się nagminną modą; zrobione są one z bronzu, żelaza, złota i srebra. Pięknie rzeźbione, ozdobione szklanymi perłami, a później drogimi kamieniami, są coraz bardziej podobne do ozdób dziś noszonych. Klejnoty, złoto i srebro, o których czytamy w kronikach z czasów Bolesława Chrobrego, są podobne do naszych, dzisiejszych, a naprawdę niebardzo się różnią od najmłodszych wykopalisk. Zdolny dzisiejszy złotnik stamtąd właśnie weźmie niejeden piękny ornament.

Kazimiera Krajewska

Co nam przynosi moda?

KAPELUSZE

Powszechnie wiadomo, że bardzo ważnym dopełnieniem stroju Pani jest kapelusz. Wystarczy zmienić kapelusz, pantofelki, a czujemy się odświeżone, mimo, że jeszcze tkwimy w starym zimowym, czy też letnim stroju. Rozumieją to dobrze Panie, dbające o zachowanie swojej sylwetki „en vogue“ często zmieniają kapelusze.



Tegoroczna kolekcja kapeluszy jest bardzo barwna, młoda i filuterna. Wszystkie kreacje są wesołe — chyba mają na celu — rozchmurzyć posępne twarze pań!! Cechuje je wielka rozmaitość barw i form. Przeważają kolory pastelowe. Prym dzierży niebieski i różowy w najrozmaitszych odcieniach.

Ostatni krzyk mody to długie kolorowe woalki, spadające kokieteryjnie aż do ramion. Przy tym są one ozdobione i tak naprzykład czarna woalka zahaftowana w różowy rzucik.

Wielkim powodzeniem cieszą się również kwiaty, pióra i wstążki. Zwłaszcza kwiaty wszędzie mają zastosowanie, a więc jako przybranie do kapeluszy, sukien a nawet i do torebek.

Jaki piękny efekt daje maleńki toczek cały usiany kwiatkami!

Na przedpołudnie zarówno miniaturowe bereciki, cylinderki lekko zsunięte na czoło, marynarzyki mają duże powodzenie. Klasyczny kapelusz z filcu „myśliwski“ z piórkiem do kostiumu wiosennego, przybranego futrem nie przestaje być najodpowiedniejszy.



Praktyczna pani, mająca ustalony budżet na kompletowanie stroju wiosennego, nie jednokrotnie zadaje sobie pytanie, jaki kapelusz wybrać, żeby był odpowiedni i do sukienki i do płaszczyka, ewentualnie kostiumu. Ważnym jest wtedy dobór odpowiedniego koloru.

Trzeba wziąć pod uwagę nie tylko od cień włosów i rodzaj cery, ale co jest również ważne kolory płaszcza, kostiumu, czy sukien do których kapelusz musi być dopasowany. Wchodząc do magazynu musimy być już zdecydowane na dany kolor, wtedy napewno unikniemy takich niespodzianek, że kupiony kapelusz, który ma nam służyć na cały sezon, okazuje się np. niemożliwy do letniej sukienki.

Lidia Górska

PORADNIA MODY.

Począwszy od następnego numeru wprowadzamy w naszym piśmie Poradnię mody. Panie mieszkające na prowincji mogą nadsyłać zapytania na które otrzymają fachową odpowiedź. Pytania mogą się odnosić do kolorów, rodzajów tkanin, fasonów, modnych drobiazgów i t. p.

Przepisy na czasie

Poniżej podajemy przepisy, które były przerabiane na kursie dla Koleżanek, zorganizowanym przez Referat Gospodarstwa Domowego Komisji do Spraw Pracy Kobiet Z. N. P. Kursy były prowadzone przez instruktorkę p. J. Dobkowską w Salonach Elektrowni Miejskiej, Marszałkowska 150.

POSTNE DANIA I DESERY.

KOTLETY Z FASOLI I RYŻU Z SOSEM GRZYBOWYM.

1/4 kg fasoli
15 dkg ryżu
1 szt. cebula
3 dkg masła
1—2 szt. jaj
8—10 dkg bułeczki tartej
tłuszcz do smaż.
sól.

Sposób wykonania.

1. Fasolę, namoczoną uprzedniego dnia w przegotowanej wodzie — ugotować (w tejże samej wodzie).
2. Ugotować ryż (biorąc na 1 objt. ryżu 2 objt. wody).
3. Ugotowaną fasolę i ryż przepuścić przez maszynkę i mięszać.
4. Dodać zrumienioną cebulkę, jajko, posolić.
5. Formować okrągłe nieduże kotleciki, obtaczać w bułeczce — smażyć na gorącym tłuszczu.

Podać z sosem grzybowym.

KNEDLE NADZIEWANE GRZYBAMI Z SURÓWKĄ.

1 kg ziemniaków
30 dkg mąki
2 szt. jaje
15—20 dkg grzybów (susz.)
1 cebula duża
4 dkg masła
4 dkg bułeczki tartej
12 dkg masła
sól.

Sposób wykonania.

1. Ugotować ziemniaki i grzyby.
2. Ziemniaki i grzyby przepuścić przez maszynkę.
3. Zrumienić cebulę — zmięszać z grzybami.
4. Ziemniaki połączyć z mąką, jajami, wyrobić, na stolnicy, aby była jednolita masa.
5. Formować wałeczki, pociąć je na równe kawałki — każdy kawałek nożem spłaszczyć, lub na dłoni — włożyć do środka farsz z grzybów, zlepić.
6. Gotować we wrzącej osolonej wodzie, gdy wypłyną na wierzch — wyjmować cedzakową łyżką. Polać masłem zrumienionym z bułeczką. Podać z surówką.

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I MARCHWI.

30 dkg kiszonej kapusty
20 dkg marchwi
2 łyżki oliwy
sól, cukier,
sok z cytryny.

Sposób wykonania.

Marchew obrać, pokroić w paseczki, zmięszać z kapustą. Doprawić oliwą, solą, cukrem, cytryną.

NALEŚNIKI Z PIANĄ A LA TORCIK.

12 dkg mąki
1 szkl. śmietany
3 szt. jaja (żółtka + piana)





Robienie knedli

2 dkg cukru
sól
słonina
15 dkg marmolady
5 dkg pudru
½ kg wanilii.

Sposób wykonania.

1. Żółtka utrzeć z cukrem, połączyć z mąką, dodać śmietanę, dokładnie wymięszać.
2. Ubić pianę i lekko wymięszać z całą masą.
3. Rozgrzać patelnię, wysmarować słoniną.
4. Usmażone — układać na talerzu, przekładać marmeladą, aż powstanie dość wysoki torcik. Posypać po wierzchu pudrem z wanilią. Jak tort.

MUSS Z KASZKI MANNEJ.

3 szkl. wody
8 dkg kaszki manny
15 dkg cukru
2 szt. cytryny
sok owocowy lub konfitury.

Sposób wykonania.

1. Zagotować wodę z cukrem,
2. sypać cienkim strumieniem kaszkę, ciągle mięszając. Gotować, aż zgęstnieje (10—15 m.).
3. Ugotowaną kaszkę wylać na miskę porcelanową lub kamienną, dodać skórkę otartą z cytryny i ubijać trzepaczką, aż masa przestygnie. Teraz dodać sok z cytryny i ubijać około ½ godz. Masa powinna być biała, gęsta i puszysta. Ostudzić,
4. Ubrać surowymi owocami lub konfiturami albo polać sokiem.

BUDYŃ Z BRUKSELKI Z SOSEM KOPERKOWYM LUM SZCZYPIORKOWYM.

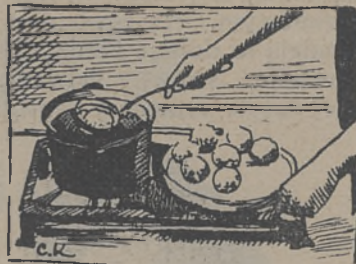
½ kg brukselki
6 dkg masła
6 dkg mąki (zasmażka)
4 szt. jaj (żółtka + piana)
1½ szkl. mleka, sól, cukier
3 dkg bułeczki
2 dkg masła (do wysm. formy).

SOS SZCZYPIORKOWY.

4 dkg mąki
4 dkg masła
1½ szkl. wody
¾ szkl. śmietany
sól, cukier
szczypiorek.

Sposób wykonania.

1. Ugotować brukselkę w wodzie z cukrem i solą,
2. Zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem i dodawać po jednym żółtku,
3. Z zasmażką połączyć ugotowaną brukselkę, dodać ubitą pianę i lekko wymięszać.



Gotowanie knedli

4. Formę wysmarować masłem, wysypać bułeczką — włożyć całą masę, zostawiając od góry 3 cm wolnej przestrzeni, (Budyń rośnie).
5. Gotować w garnku z wodą około 25 min.

Podać z sosem szczypiorkowym.

Komisja do Spraw Pracy Kobiet Związku Nauczycielstwa Polskiego

Proszę o głos!

Rok rocznie zarówno Zarząd Główny, jak i zarządy Okręgów czy Oddziałów Powiatowych organizują cały szereg kursów, obozów, kolonij, czy wycieczek dla członków. Powstały nawet specjalne Komisje Wczasów, które w sposób racjonalny i planowy organizują wakacje nauczycielskie. Ale tak się jakoś dziwnie składało, że w powodzi tych wszystkich kursów, czy kolonij nie organizowano nic dla dzieci.

Dlaczego?

Czy dziecku nauczycielskiemu nie potrzebny wypoczynek?

Czy rodziny nauczycielskie mają na to żeby dzieci wysyłać do prywatnych zakładów? Napewno tak nikt nie rozumował.

Ale ponieważ w Zarządach mamy olbrzymią większość kolegów, względnie koleżanek samotnych, nie miał kto o tych rzeczach pomyśleć. Teraz jednak gdy mamy Komisje Kobiece, należałoby się tym zająć.

Już na pierwszej Konferencji w Kazimierzu mówiono o konieczności zorganizowania wczasów dziecięcych, obecnie znowu porusza tę sprawę Wilanów, niechże wiec koleżanki, które mogą coś w tej sprawie zrobić, zabiorą się energicznie do pracy, bo wakacje niedługo, a przygotowania organizacyjne zajmą napewno dużo czasu.

Ze swej strony uważam, że najpierw należałoby ogłosić rodzaj ankiety, żeby koleżanki wypowiedziały się:

1. Czy kolonia ma mieć charakter wypoczynkowy, czy leczniczy?
2. Miejscowość.
3. Wiek dzieci.

Po otrzymaniu tych danych możnaby się zorientować w życzeniach Koleżanek i przystąpić do realizacji programu.

Bardzo serdecznie zachęcam Koleżanki, żeby się wypowiadały na łamach „Mojego Domu", w tej tak ważnej dla nas sprawie.

Matka.

OD REDAKCJI. O ile nam wiadomo Komisja przy Zarządzie Głównym już się zajęła sprawą Kolonii dla dzieci i niedługo będzie ogłoszony na ten temat Komunikat. Nie mniej jednak byłoby bardzo dobrze, żeby Koleżanki zabrały głos i zechciały nadsyłać swoje spostrzeżenia, projekty i uwagi.

SPRZEDAŻ PO CENACH HURTOWYCH.

Już niedługo Referat G. D. otrzyma duży pokój na parterze w Gmachu Głównym.

Narazie sprzedaż odbywa się w dalszym ciągu w pokoju 118 w dniach dyżurów.

Zawiadamiamy Koleżanki, że sprowadziliśmy nowy towar ze Spółdzielczej Hurtowni Pracy.

ODCZYTY.

W dalszym ciągu z cyklu odczytów „W obronie kultury" będą zorganizowane odczyty.

Dn. 17 marca o godz. 19-ej Jan Parandowski — Myśli o kulturze.

Dn. 20 marca o godz. 19-ej dr. Manfred Kridl — Sztuka, a kultura doby obecnej.

Wstęp dla członków Z. N. P. — 30 gr., dla niečzłonków — 60 gr.

RYBY MORSKIE
CIASTA WIELKANOCNE.

Przypominamy Koleżankom, że dn. 13 marca odbędzie się Kurs przyrządzania ryb morskich, ze specjalnym uwzględnieniem śledzi, a dnia 20 marca — Kurs pieczenia ciast wielkanocnych.

Kurs odbędzie się w Elektrowni Marszałkowska 150 w godz. 17 m. 30—20.

Koleżanki płacą tylko zwrot produktów.

Zgłoszenia przyjmuje *Referat Gospodarstwa Domowego w poniedziałki, czwartki i soboty od godz. 18-ej do 20-ej oraz w środę godz. 15—16 pokój 118 w Gmachu Głównym Z. N. P. tel. 582-82.*



Na herbatkach towarzyskich mówią, że najładniej wyglądają te Panie, które stosują do pielęgnacji cery i do maquillage'u preparaty wytwórni kosmetyków DEVA, mieszczącej się w Warszawie, przy ulicy Widok 5, tel. 668-61.

Jak to podawaliśmy w Nr 4 Mojego Domu, każda z czytelniczek wpłacająca w marcu prenumeratę kwartalną, lub roczną ma szanse otrzymania książeczki P. K. O. z wpłaconą nam sumą 5 zł. Codziennie jedno z zaproszonych „związkowych" dzieci wybiera jedną z wpłat, która otrzymuje premię.

Do dnia 9 marca następujące osoby otrzymują książeczki:

1 marca — p. Michalik Stefania, Ostrołęka
2 marca — p. Majerowa jadwiga, Warszawa
3 marca — p. Brojakowa Jadwiga, Albertyn
4 marca — p. Gałązkówna Maria, Będzin
5 marca — p. Domontowicz Włodzimierz, Ładzice
6 marca — p. Kolanko Jan, Warszawa
7 marca — p. Czarnecka Zofia, Nowa Wieś Łąck
8 marca — p. Szmidtowa Zofia, Rostarzewo, pow. Wolsztyn
9 marca — p. Rabsztynowa Anna, Jodłowo k. Jasła.

Wyżej wymienione osoby proszone są o nadesłanie nam następujących danych (wymaganych przez P. K. O.):

1) imienia i nazwiska
2) daty i miejsca urodzenia
3) zawodu oraz obecnego miejsca zamieszkania.

Po nadesłaniu tych danych otrzymają książeczki wraz z 5 zł.

Lista nagrodzonych po 9 marca będzie ogłoszona w następnym numerze.

WYCZERPANE NUMERY

Zawiadamiamy uprzejmie, że numery styczniowe zostały wyczerpane, prenumeratę można zamawiać od lutego (Nr 3).

ADMINISTRACJA.

Nowoczesne pranie w domu

13.

POŃCZOCHY.

Dużym wydatkiem w budżecie każdej kobiety są pończochy. To też nie tylko umiejętność kupowania i racjonalnego noszenia, ale i właściwe pranie pończoch przyczynia się zarówno do ich trwałości, jak i estetycznego wyglądu.

Bardzo często widzimy pończochy jedwabne pokryte jak gdyby meszkiem, jest to rezultat niewłaściwego prania. Tak samo smugi na pończochach są spowodowane nieumiejętnością praczki. To są skutki złego prania, które zauważamy odrazu, ale są i inne, których odrazu nie widać, a które powodują nietrwałość pończoch.

Najlepiej prać pończochy w proszkach „samopiorących". Dobra gospodyni używa tylko proszków, polecanych przez Instytut Gospodarstwa Domowego.

Pończochy wełniane i jedwabne prać w zimnej wodzie, w której uprzednio należy rozpuścić proszek.

Wsypujemy do miednicy łyżkę proszku, później wlewamy po trochu litr zimnej wody, dokładnie rozrabiając. Gdy proszek się rozpuści, wkładamy pończochy i starannie wygniatamy w ręku, starając się żeby piana jak najbardziej

Po wypraniu wypłókać parę razy w zimnej wodzie, do ostatniej wody dolewając trochę octu.

Osączyć lekko z wody, rozłożyć na ręczniku, zwinąć i wygnieść. Nigdy nie wyżymać w ręku.

Suszyć rozłożone na płótnach względnie jeżeli bardzo dobrze osuszone powiesić na sznurze, na którym przedtem rozwiesiliśmy ręcznik. Gdy wieszamy pończochy bardzo mokre, woda ściekając ku dołowi robi brzydkie smugi (zacieki).

Wieszać w chłodnym przewiewnym miejscu. Przed suszeniem rozprostować wszystkie załamania. Pończochy bardzo cienkie „nadmuchać".

Pończoch nie należy prasować.

Pończochy matowe są specjalnie wrażliwe nie tylko na słońce, ale i na światło dziennie. Dlatego najlepiej je prać wieczorem i suszyć w ciemnym miejscu.

Pończochy i skarpetki przędzowe, można prać mydłem w letniej wodzie.

Trzeba je dopierać bardzo starannie, gdyż raz zapusz-

dostawała się do wewnątrz tkaniny. Mając kilka par pierzemy najpierw kolory jaśniejsze, później ciemniejsze. Gdy piana zniknie, znaczy to, że pończochy są jeszcze brudne i trzeba przygotować nowy roztwór. Miejsca bardziej zabrudzone należy posypać proszkiem, trzymając na dłoni, a drugą rękę, lekko masować (nie zacierać, gdyż to powoduje kurczenie się wełny).

czone, trudno dopierać. Pończochy przędzowe bardzo brudne dobrze jest prać mydłem nafcianym.

Jeżeli pończochy przędzowe puszczają, dodać do wody soli, lub trochę ałunu.

D. c. n.

Barbara Dolińska.

Przepisy

(Dokończenie ze str. 6)

KASZKA KRAKOWSKA Z RODZYNKAMI.

20 dkg kaszki krak. (średniej)
1 białko
5 dkg masła
10 dkg rodzynek (jasnych)
sól
5 dkg pudru
cynamon lub wanilia

Sposób wykonania.

1. Kaszkę zatrzeć białkiem, wysuszyć w piekarniku elektr. włączonym 1/1 (góra — dół).
2. Zagotować wodę z masłem, wsypać kaszkę i rodzynki — wyłączyć płytkę elektr. na 0 i pozostawić od 15—20 minut.
3. Gorącą kaszkę wyłożyć na półmisek, posypać pudrem z wanilią lub cynamonem.

Kaszkę można też podać na zimno z bitą kremową śmietanką lub konfiturami.

Uwaga: Tak samo można przyrządzić ryż.

KAPUSTA GOTOWANA A LA KALAFIOR Z SOSEM POMIDOROWYM.

1 gł. kapusty (średniej wielkości)
sól, cukier
4 dkg mąki
4 dkg masła
5 dkg marmolady pomidorowej (sos pomidorowy)
1 szkl. śmietany
sól, cukier

Sposób wykonania.

1. Zagotować wodę z cukrem i solą, włożyć kapustę pokrojoną na ćwiartki — ugotować.
2. Wyłożyć na półmisek, polać sosem pomidorowym, albo bułeczką zrumienioną z masłem.

BUDYŃ Z SERA BIAŁEGO.

30 dkg sera
od 10—15 dkg rodzynek (sułtanek i koryntek razem)
śmietana
20 dkg cukru
wanilia
5 szt. jaj (żółtka + piana)
2 dkg bułeczki (do wysmarow. formy)
3 dkg masła
bułeczka tarta.

Sposób wykonania.

1. Ser przepuścić przez maszynkę, wymieszać z umytymi rodzynkami, śmietaną i wanilią.
2. Żółtka utrzeć z cukrem i połączyć z masą z sera, dodać parę łyżeczek bułeczki tartej.
3. Ubić pianę, lekko wymieszać z całą masą i włożyć do formy — wysmarowanej masłem, wysypanej bułeczką.
4. Gotować w garnku z wodą około 35 minut.

Wyjąć z formy na okrągły półmisek — ubrać konfiturami.

Sienkiewicz o kobietach amerykańskich

Pod wielu względami kobiety amerykańskie niższe są od europejskich i owo dobitne rzymskie określenie: domiseda lanifica pia — żadną miarą do Amerykanek zastosować się nie da. Tu powszechnie jest taki stosunek: — Mąż pracuje, żona panuje i używa darów bożych jak się jej podoba. Możnaby to słusznie na wzór owego starosty austriackiego, który powiesiwszy na drągu kapelusz, kazał mu się kłaniać Szwajcarom, — powiesić na drągu pantofel. Rozkaz kłaniania się jednak byłby zupełnie zbyteczny, bo każdy mąż, jeśliby tylko chciał być szczerym zdjąłby kapelusz przed nim z własnej woli. Amerykanki stroją się więcej niż wszystkie kobiety na świecie. Stojąc przez pół godziny na Broadway w New Yorku, więcej widziałem rozmaitych sukni jedwabnych i kaszmirowych, czarnych, żółtych, zielonych, pstrych i czerwonych, niżbym mógł zobaczyć na bulwarach w Paryżu.

W hotelach, na obiady przychodziły damy postrojane jak na bal, w złotych zausznicach naramiennikach i t. p. Są przytem nadzwyczaj śmiałe — wyzywające i kokietki do tego stopnia, że słusznie można rzec, iż role tu zostały zamienione i stroną prowokującą jest kobieta. Nie brak tu i niebieskich pończoch, ale w ogóle wieści, jakie krążą o wykształceniu Amerykanek w Europie są do wysokiego stopnia przesadzone. Owszem średnie wykształcenie kobiety w Europie, moim zdaniem, jest daleko wyższe. Panny tutejsze prowadzą życie nader swobodnie i mało jest takich, których przeszłość nie miałaby pewnej historyjki, wynikłej już to ze zbyt gorliwego uprawiania tak zwanego „flirtation" już to i bez „flirtation".

„Ja nie patrzę w przeszłość mego męża, niechże i on w moją nie patrzy" — oto jest zdanie bardzo utarte między amerykankami, które doprowadziłoby zapewne do większych nadużyć, gdyby temperament ich energiczny, ale chłodny i pewna przewaga rozumu nad uczuciem nie stanowiły bardzo silnego hamulca.



Sienkiewicz w Ameryce

Chcę schudnąć!

2

Te jadłospisy są podzielone na dwie części: część A i część B. Pokarmy A są konieczne dla zdrowia i nie mogą być zastąpione przez inne. Naodwrót pokarmy części B grają rolę wyłącznie paliwa dla ciała i mogą być zastąpione przez inne pokarmy o wartości kalorycznej równoważnej.

PIERWSZY DZIEŃ

Pierwsze śniadanie:	Kalorie
a) 1 filiżanka mleka zawierająca 1/6 litra	100
Sok z półtorej pomarańczy	50
½ szklanki mleka z kawą	50
b) omlet z 2 jaj z trochą mleka i masła	200
	——
	450

Drugie śniadanie:	Kalorie
a) 1 szklanka mleka	100
sałata z pomidorów i sałaty głowiastej bez oliwy	25
	——
	125

Obiad:	Kalorie
a) Sałata z endywii, z pomidorów albo selerów	50
2 szklanki mleka	200
b) 1 filiżanka bulionu z jarzyn	100
1 bułeczka	50
2 kawałki nerki wołowej gotowanej	300
6 brukselek	30
1 jabłko średnich rozmiarów	100
	——
	830

Na cały dzień: 1405 Kal.

DRUGI DZIEŃ

Pierwsze śniadanie:	Kalorie
a) mała kiść winogron z 20 jagód	50
1 szklanka mleka	100
½ szklanki mleka na kawę	50
½ szklanki mleka na papkę	50
b) 1 talerz płatków owsianych	200
łyżeczka od herbaty cukru w proszku	25
	——
	475

Drugie śniadanie:	Kalorie
a) 1 szklanka mleka	100
1 porcja sałaty głowiastej	25
	——
	125

Obiad:	Kalorie
a) 2 szklanki mleka	200
1 porcja sałaty bez oliwy	50
b) sok z 2 lub 3 pomidorów wyciśniętych	50
3 małe biszkopty smażone z serem	100
1 plasterek szynki wędzonej	250
¾ filażanki gotowanych buraków	30
½ łyżki stołowej masła	50
ciastko suche	50
	——
	780

Na cały dzień: 1380 Kal.

TRZECI DZIEŃ

Pierwsze śniadanie:	Kalorie
a) ½ szklanki mleka do kawy	50
1 szklanka mleka	100
1 pomarańcza średnia	75
b) 2 jajka gotowane	150
1 płatek słoniny	50
	——
	125

Drugie śniadanie:	Kalorie
a) 1 szklanka mleka	100
1 porcja sałaty z pomidorów i sałaty głowiastej	25
	——
	125

Obiad:	Kalorie
a) 2 szklanki mleka	200
1 porcja sałaty głowiastej, pomidorów i selerów	50
b) zupa z selerów z czteroma łyżeczkami śmietany	100
bułeczka	50
chudy beefstak 150 gr.	300
120 gramów grzybów	50
6 łyżeczek kompotu z owoców	100
	——
	850

Na cały dzień 1400 Kal.

CZWARTY DZIEŃ

Pierwsze śniadanie:	Kalorie
a) 1 szklanka mleka	100
½ mleka na kawę	50
½ grape-fruit	25
b) łyżeczka od kawy cukru (do grape-fruitu)	25
2 jaja sadzone	150
½ filiżanki wołowiny wędzonej	150
	——
	500

Ciekawostki

KALOSZE DLA OWIEC.

W Anglii hodowcy owiec ponoszą rok rocznie wielkie straty, około pół miliona funtów (3 milionów złotych), z powodu chorób próchnienia nóg owiec, spowodowanych przede wszystkim wilgotnym klimatem. Myślano nad tym wiele, jakby temu zapobiec. Wpadli w końcu na pomysł dwaj fermerzy w Cheddar i postanowili owce ubierać w gumowe kaloszki, chroniące zwierzęta przed chorobami infekcyjnymi i wilgocią. Akcja profilaktyczna (zapobiegawcza) okazała się tak praktyczna, że obecnie fermerzy sprawiają takie kalosze swoim stadom owiec. W tym celu wielka fabryka wyrobów gumowych „Dunlop" urządziła nawet osobny oddział fabrykacji gumowych bucików dla owiec.

PTAK — POLIGLOTA.

W Ameryce Południowej żyje pewien gatunek ptaka, którego śmiało można nazwać ptakiem poliglotą.

Ptak ten potrafi naśladować do złudzenia... głosy wielu innych ptaków, a nawet czworonożnych stworzeń i wydaje z siebie głosy, które przypominają np. skrzypienie drzwi, miarowe tykanie zegara, czy piskliwe zgrzytanie piły, przy piłowaniu drzewa. Naśladuje doskonale pianie koguta, gdakanie kury, kwakanie kaczek i „mowę" drapieżnego krogulca. Ów niezwykły w świecie przyrody talent imitatorski zapewnia mu całkowicie bezpieczeństwo, chytry bowiem ptaszek potrafi zawsze zmylić za sobą ślad pościgu.

MORSKIE NOWALIJKI.

Na zachodnim wybrzeżu Anglii w zatoce Kardygana powstała pierwsza ferma podmorska. Stąd to sprowadza się algi i wodorosty, których nie może zabraknąć na żadnym stole angielskim w rodzinach pragnących uchodzić za „nowoczesne" i chcących przodować w zakresie odżywiania się. Specjaliści od dietetyki orzekli bowiem, że rośliny morskie, ze względu na znaczną zawartość cennych soli, należą do produktów spożywczych wysoko wartościowych. Powołują się na to, że na Jawie, w Chinach, Japonii, Szkocji i w Szwecji od dawna ludność spożywa morskie rośliny.

Medycyna ludowa stosuje w tych krajach algi jako lekarstwo przeciwko robakom, skrofułom i innym.

Jak widzimy, jest rzeczą zupełnie możliwą, że wodorosty wejdą na stałe do menu ludzi dbających o zdrowe i właściwe odżywianie

ZIELONA PASZA W ZIMIE.

W szkole rolniczej przy uniwersytecie Ohio dokonano ciekawego eksperymentu, który może zrewolucjonizować niedługo normy i sposoby żywienia krów dojnych.

Oto 12 krów używało sobie ongdaj, w połowie stycznia, na... zielonej, soczystej lucernie, mającej smak, miękkość i soczystość lucerny skoszonej w miesiącu maju.

Ta lucerna zielona była przywieziona z „silo" w powiecie Clark, które to „silo" profesor hodowli bydła. Oskar Erf, zamienił na olbrzymią tubę doświadczalną, chcąc wypróbować swą metodę przechowywania świeżej, zielonej paszy w suchym lodzie.

Celem tego przechowywania zielonej paszy, w stanie świeżym na zimę, ma być polepszenie jakości mleka, zwiększenie jego czynników odżywczych, i wreszcie zwiększenie zdrowotności obory w ciągu zimy.

Silo zostało napełnione 25 tonami świeżej lucerny 3 października w taki sposób, że co ułożono i ubito warstwę lucerny na 1 stopę grubą, to przekładano ją suchym lodem, i tak aż do pełna stalowego cylindra.

Teraz prof. Erf wraz z innymi eksperymentatorami otworzyli silo. Lucerna, zapakowana kosztem 1,75 dol. za tonę, zachowała się doskonale. Zbadano jej czynniki składowe chemicznie, i okazało się, że nic ze swej wartości nie straciła. Krowy spożyły ją ze smakiem.

APARAT DO DEZYNFEKCJI KSIĄŻEK

Książka może być niejednokrotnie groźnym szerzycielem chorób.

Częste są wypadki zarażeń przez książki w szkołach, bibliotekach i szpitalach. To też wielką usługę może oddać skonstruowany ostatnio we Francji aparat, który bardzo szybko może wydezynfekować 100 książek kartka po kartce.

Wynalazek ten będzie miał zastosowanie przede wszystkim w szpitalach, gdzie często chorzy są pozbawieni książek z obawy zarażenia.

ODZNACZENIE KUCHARZA.

M. Vettard, właściciel restauracji w Lionie, został w tych dniach odznaczony Krzyżem Legii Honorowej za jeszcze większe ulepszenie kuchni liońskiej cieszącej się już od dawna światową sławą. W uroczystości wzięły udział najwybitniejsze osogistości miasta Lionu z byłym premierem Heriot na czele.

Co czytać?

F. Mainzer: „Walka o dziedzictwo Cezara". Książnica-Atlas. Lwów — Warszawa. Str. 395. Zł. 8.—.

Panowanie Augusta Oktawiana, którego dwutysięczną rocznicę czci obecnie cały świat z Rzymem na czele, stanowi pewno jeden z najciekawszych odcinków w historii ludzkości. Oto zbrodnia usunęła z widowni politycznej Rzymu potężną postać Juliusza Cezara. Kto obejmie po nim spuściznę. Wyciągają po nią przecież ręce ci, którzy w imię republiki nie wahali się zatopić swych sztyletów w piersiach dyktatora. Nad potężną stolicą świata zbierają się ciężkie chmury i chaos wenętrzny grozi jej wspaniałej budowli. I wóczas zjawia się na widowni dziejowej przyszły Imperator: Oktawian.

Mainzer obznajmiony jest doskonale z epoką, którą opisuje, i z ludźmi, którzy ją tworzą. Żeby jednak napisać taką książkę — sama wiedza nie mogła wystarczyć. Niesłychanej tu trzeba było intuicji, znajomości psychologii ludzkiej, wyczucia tego wszystkiego, co jest ludzkie. Oktawian August w ujęciu Mainzera nie jest bynajmniej ulanym z brązu kolosem — to człowiek, człowiek silny, mądry, wiedzący, czego chce i do czego dąży — ale tylko człowiek. Poznajemy go w książce Mainzera w chwilach jego upadku i jego zwycięstw, jego wielkości i jego słabości, widzimy jego wzloty i jego małość. A jednocześnie poznajemy jego epokę: epokę wypełnioną zgiełkiem ciągłych walk, jękiem mordowanych, skargami pokrzywdzonych, epokę ludzi wielkich i bezwzględnych — epokę, w której rodziła się i wykuwała wielkość Rzymu. Poprzez znajomość tej epoki dochodzimy do znajomości duszy człowieka i praw, które nią rządzą — i dopiero wtedy zaczynamy rozumieć ów świat starożytny, oddzielony od nas tysiącami lat, świat, którego obraz zmącony jest najfantastyczniejszymi podaniami i mitami, a który w świetnej książce Mainzera wstaje przed nami odmłodzony, bliski nam i zrozumiały.

Uśmiechnij się!

ZALICZKA NA NAGRODĘ.

— Czy to pan ogłaszał, że pan da nagrodę za znalezienie zgubionego zegarka?

— Tak, czy pan znalazł?

— Nie, ale idę szukać, więc niech pan da tymczasem zaliczkę na nagrodę.

U ZEGARMISTRZA.

— Jakto, przyniósł pan wahadło, a chce pan żebym naprawił zegar?

— Bo zegar jest dobry, a tylko wahadło nie chce chodzić.

SKARGA O OBRAZĘ.

— On ciebie rok temu nazwał wielbłądem, a ty go dopiero teraz chcesz skarżyć o obrazę?

— Bo ja dopiero wczoraj poraz pierwszy w życiu zobaczyłem wielbłąda.

KAPELUSZ.

— Pomyśl sobie, kochany mężu, że wreszcie znalazłam wspaniały kapelusz do tej wizytowej sukni.

— To doskonale, kochanie, że znalazłaś, bo nie mógłbym ci w tym roku kupić kapelusza.

Kto ma prawa, ma i obowiązki

— Proszę o przysłanie pomocnicy domowej młodej, o przyjemnym wyglądzie, czystej, zdrowej, umiejącej dokładnie a prędko sprzątać, samodzielnie gotować i najważniejsze uczciwej, posiadającej dobre świadectwa czy referencje.

Mniej więcej w ten sposób wszystkie panie domu formułują swoje żądania zwracając się o pomocnicę domową do biura pośrednictwa pracy. W pierwszym rzędzie wartości moralne — uczciwa, sumienna; następnie cechy charakteru — miła, sympatyczna, cicha, a dopiero na końcu — przygotowanie fachowe do pełnienia obowiązków pomocnicy domowej.

Cechy charakteru oraz nastawienie moralne w pracy pomocnicy domowej uzależniają bardziej jej przydatność do tego zawodu, niż dzieje się to przy pracy w innych zawodach

To też pewien procent pań domu gotowy jest zrezygnować z kwalifikacji fachowej pomocnicy domowej kosztem pewności, że jest ona uczciwa, sumienna, czysta i spokojna.

— Pomogę, pokażę jej, nauczę — mówią w tym wypadku.

Ale na takie postawienie sprawy może sobie pozwolić pani domu, której w mniejszym, czy większym stopniu czas pozwala zająć się gospodarstwem domowym. Pani domu, która zmuszona jest zajmować się pracą domową na marginesie swej pracy zawodowo-zarobkowej, musi mieć pomocnicę domową samodzielną, z odpowiednimi kwalifikacjami, której praca pozwoli utrzymać gospodarstwo domowe w odpowiedniej kulturze.

Zagadnienie więc pomocy w prowadzeniu gospodarstwa domowego sprowadza się do:

„dopasowania" odpowiedniej pracownicy, to jest takiej, jakiej organizacja danego domu wymaga;

stworzenie odpowiednich warunków dla pracownicy domowej do wykonywania powierzonych obowiązków.

Każda rodzina prowadząca gospodarstwo domowe jest na ogół innym warsztatem pracy dla pracownicy domowej. Warsztaty te posiadają coprawda dużo wspólnych cech, ale sposób organizowania pracy domowej jest tak różny, że „dopasowanie" odpowiedniej pracownicy nasuwa dużo trudności.

Jak wyżej powiedziałam, panie domu zwracając się o pomocnicę domową wymagają, aby biuro polecające pracownicę mogło:

dać gwarancję jej uczciwości;

wybrać taką, któraby nie miała rażących czy przykrych wad charakteru;

wybrać wykwalifikowaną, to jest przy-możliwość bezpośredniego poznania kandydatki w biurze w związku z pracami wychowawczymi;

możliwość poznania pośredniego przez wzięcie pod uwagę otoczenia, w jakim przebywa i środowiska, w jakim się wychowała.

Cechy charakteru pomocnicy domowej przy wyborze odpowiedniej pracownicy należy rozpatrywać subiektywnie w gotwaną do spełnienia obowiązków w swoim zawodzie.

Wartość gwarancji o uczciwości danego człowieka wydana przez drugiego bywa zazwyczaj bardzo problematyczna. Dobrze zorganzowane biuro pośrednictwa pracy może dawać taką gwarancję do pewnego stopnia, to jest mając:

sprawdzone dane o poprzednich pracach;

stosunku do danego domu. W „dopasowywaniu" charakterów nie da się wysunąć żadnych norm.

Pani X dostała pomocnicę, o której z całym obiektywizmem stwierdza, że jest sumienna, czysta, uprzejma, bardzo wydajna w pracy, zna kuchnię, dokładnie i starannie sprząta. A jednak pobyt jej na dłuższy okres czasu w tym domu jest niemożliwy: jest „męczącą", absorbuje swoją osobą i swoimi sprawami wszystkich domowników.

Jedna z pomocnic domowych zapytana dlaczego rzuciła pracę w domu, gdzie byli z niej zadowoleni, odpowiedziała: „Bo pani chodzi za człowiekiem i patrzy na ręce. — A może to zrobić tak, a nie tak?, a to postawić tu, a nie tu? — Niech mi pani powie raz, że ma być tak i tak, a nie nudzi..."

By nastąpiło harmonijne współżycie pani domu i pomocnicy, poza dobraniem charakterów, pracodawca musi widzieć w pomocnicy domowej człowieka posiadającego swoje kłopoty i sprawy, mającego określoną i wyraźną indywidualność, pomocnica zaś wiedzieć i rozumieć, że wchodzi do rodziny, która posiada takie czy inne tradycje i przyzwyczajenia, do których ona powinna się dostosować.



Żądanie kwalifikacji zawodowych jest oczywiście słuszne, a napotyka trudności z racji braku wykwalifikowanych sił pomocniczych. Kwalifikacje zawodowe daje pomocnicom domowym zazwyczaj dłuższa czy krótsza praktyka w domach prywatnych, a wszak najlepiej nawet zorganizowane gospodarstwo domowe nie może być szkołą w należyty sposób przygotowującą do zawodu. Zakres wymagań stawianych przez dzisiejsze życie jest tak duży, że należyte przygotowanie do zawodu pomocnicy domowej zdobyć można tylko drogą odpowiedniego wyszkolenia zawodowego na kursach wzgl. w szkołach o odpowiednio opracowanym programie. Zresztą sprawa kształcenia pomocnic domowych wymaga specjalnego omówienia i sądzę, że musi ona iść równolegle ze sprawą racjonalnego organizowania gospodarstw domowych.

O przyjęciu pomocnicy domowej do pracy w bardzo wielu wypadkach decyduje pierwsze wrażenie, jakie kandydatka zrobi na pani domu, a więc cechy czysto zewnętrzne:

„taka duża, nie będzie harmonizować z moim domem, zajmować będzie tyle miejsca" — no tak, ale na to nikt nie nie poradzi;

„taka mizerna, nie będzie miała siły do pracy, może chora?" — tymczasem tydzień regularnego odżywiania wróci jej i cerę i siły;

„ma niewyczyszczone buciki!" — tak może to być dowodem niechlujstwa, ale może być dowodem braku dwudziestu groszy na pastę;

„maluje się, ma ondulowane włosy, taka „dama" czy potrafi pracować?" — potrafi, ma tylko pragnienie awansu społecznego, który zdobyć jej trudno i rekompensuje jego brak tymi zewnętrznymi oznakami;

i tysiące podobnych przykładów.

Współżycie pani domu i pomocnicy, która bądź co bądź jest obcym człowiekiem w domu, jest sprawą skomplikowaną i wymagającą od obydwu stron dobrej woli, by stosunki te były jak najlepsze. Tak pani domu jak i pomocnica rozumieć muszą, że mają wzajem do siebie takie czy inne prawa, ale mają także obowiązki.

Sprawy takiej nie załatwi żaden przepis ani ustawa. Ustawa o służbie domowej ureguluje normy prawne tego zagadnienia, zagadnienie to jednak polega nietylko na normach prawnych, lecz i na uczuciowych.

I oto zadania: z jednej strony organizacyj pań domu, które w odpowiedni sposób powinny wpływać na swoje członkinie, z drugiej zaś społecznych biur pośrednictwa pracy dla służby domowej, które winny szkolić i wychowywać pracownice domowe.

HELENA KOPYTOWSKA.

Prenumerata miesięczna wynosi 50 gr., Cena egzemplarza 30 gr. Rocznie 5 zł.
Konto rozrachunkowe Nr 209. Konto PKO. Nr 18.147.
We Francji miesięcznie 3 fr. 50 c., rocznie — 40 fr. — Konto C/c Lille 38015.
Artykuły niezamówione przez redakcję nie są honorowane. Nadsyłanych rękopisów Redakcja nie zwraca.

Adres Redakcji: Warszawa I, ul. SMULIKOWSKIEGO 5 m. 8. Telefon Redakcji: 3.21-83.

Redaktorka: *Maria Wiąckowa.* „Drukarnia Lekarska", Sp. z o. o. Warszawa. Wydawca i redaktor odpowiedzialny *J. A. Wiącek.*